



Quinoabowl met warm gerookte zalm

en radijsjes met sriracha-mayo



20-30min



2 personen

Het verschil tussen gewone (of koud gerookte) zalm en warm gerookte zalm zit 'm in de manier waarop de zalm gerookt wordt. Warm gerookte zalm wordt namelijk echt gegaard in een warme rookoven. De moot is dus helemaal gaar en wordt vaak in z'n geheel of in snippers geserveerd. Jij eet 'm vandaag in een lekker gezonde quinoabowl vol met groenten. De sriracha-mayo zorgt ervoor dat het geheel niet té gezond wordt.

Wat je van ons krijgt

- 200g quinoa
- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1x gerookte zalm ⁴
- 1 bosui
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 zakje sriracha
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- fijnmazige zeef
- dunschiller of kaasschaaf

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 883kcal, vet 39.6g, koolhydraten 85.6g, eiwit 44.3g



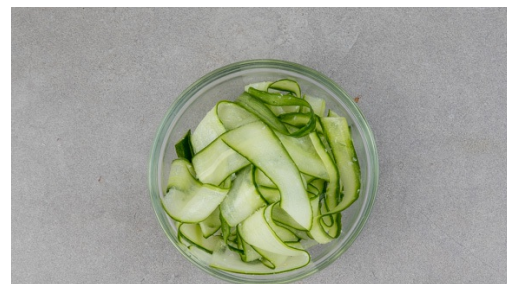
1. Quinoa koken

Kook 450ml lichtgezoeten water in een kleine kookpan. Was de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef en voeg toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **quinoa** in 10-12min gaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten. Roer evt. 1-2tl boter en een snuf peper door de **quinoa**.



4. Zalm voorbereiden

Verwijder de **huid** van de **zalm** en controleer de **vis** op graten. Scheur de **zalm** in hapklare stukjes.



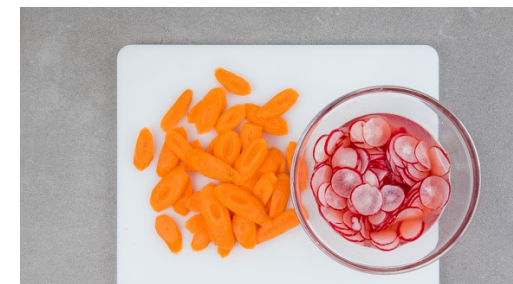
2. Komkommer inleggen

Schaaf lange linten van de **helft van de komkommer**. Hussel om met een snuf zout en laat 5min staan. Giet de **komkommerlinten** af en druk er voorzichtig wat water uit. Meng met 2-3el azijn en zet opzij tot stap 6. De **rest van de komkommer** wordt niet gebruikt.



5. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne schuine ringen.



3. Radijs inleggen

Snijd de **radijsjes** in schijfjes. Doe 25ml water met 25ml azijn, 1-2tl suiker en een snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Schenk bij de **radijsjes** en zet opzij. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine schijfjes.



6. Sriracha-mayo maken

Meng de **mayonaise** met **sriracha** naar smaak, 1el water en een snuf zout. Schep de **quinoa** in kommen en verdeel de **radijs**, **wortel**, **komkommer** en **zalm** er over. Besprenkel met de **sriracha-mayo** en bestrooi met de **sesam** en de **bosui**.